



TARGET

Keep Antibiotics Working

尿路感染

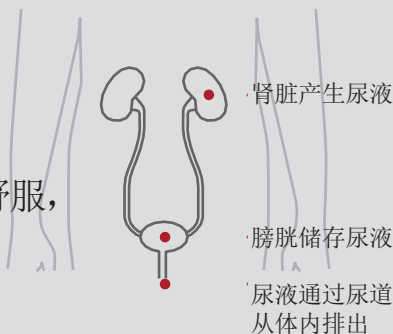
老年人和照顾者的传单。

什么是尿路感染？

当泌尿系统的任何部分中的细菌引起症状时，发生尿路感染。

如果尿液检测发现细菌，但您没有感觉不舒服，不要担心，这很常见，通常不需要抗生素。

然而，严重的尿路感染可能危及生命。



您能做些什么来帮助预防尿路感染？

您喝的水够多吗？检查您尿液的颜色。



多喝点



- 喝足够多的水（6-8杯），以便在白天的时候排出的尿液都是浅色的，也可以避免感到口渴，特别是在炎热的天气里
- 避免饮用过多的碳酸饮料或酒精
- 蔓越莓产品或膀胱炎香囊被证实对感染没有好处
- 防止便秘。如果需要，请咨询
- 保持对糖尿病的良好控制

阻止细菌从肠道扩散到膀胱：

- 如厕后，从前到后擦拭外阴部
- 如果弄脏，更换马桶垫并清洁外阴部
- 保持外阴部区域清洁干燥；避免香皂
- 在性交前后用水清洗

与您的药剂师讨论转诊到全科医生或其他治疗方法。

您应该注意哪些体征和症状？

如果您有导尿管，请考虑以下症状：

- 颤栗或颤抖
- 体温过高或过低
- 肋骨下方的背部肾脏疼痛



所有人尿路感染的新体征或恶化迹象：

- 排尿时感到疼痛或灼热
- 体温过高或过低
- 颤栗或颤抖
- 紧迫感（感觉需要立即小便）
- 在阴部上方的下腹部疼痛
- 尿失禁（比平时更经常尿湿裤子）
- 比平常更频繁地排尿
- 多尿，或尿液中有血
- 头晕、行为改变或脚步不稳

尽管头晕是由尿路感染引起的，但也需要考虑可能导致头晕的其他情况

- 疼痛
- 便秘
- 睡眠不好
- 心情低落
- 总是感觉口渴
- 药物的副作用
- 其他感染
- 改变您的日常生活或家庭环境
- 不良的饮食习惯

如果您认为自己可能患有 COVID-19，请访问 [GOV.UK](https://www.gov.uk) 的冠状病毒部分和 NHS 以获得最新的指南和信息。

您能做些什么来让自己好起来？

- 喝足够多的水，以便在一天中频繁排尿，特别是在炎热的天气
- 定期服用对乙酰氨基酚，每日最多4次，以缓解发烧和疼痛



- 蔓越莓产品或膀胱炎香囊被证明没有益处
- 如果您担心自己尿湿裤子，请向您的医生或护士寻求建议
- 向您的药剂师/护理人员寻求建议
- 喝足够多的水，以避免口渴，并使尿液呈浅色

您的药剂师/护士/医生可以做什么？

- 如果您的症状可能会自行改善，您可能会得到自我护理的建议和缓解疼痛的药物
- 让您多喝点水
- 要求您提供尿液样本
- 如果您的症状没有改善或者您开始感觉更糟，可能会让您服用抗生素



始终相信您的药剂师/护士/医生对抗生素的建议

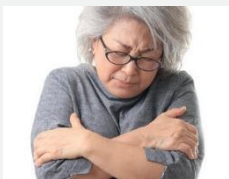
- 对于严重的尿路感染，抗生素可以挽救生命
- 但是尿液症状并不总是需要抗生素
- 服用抗生素的常见副作用包括鹅口疮，皮疹，呕吐和腹泻；如果您担心，请咨询
- 抗生素会影响肠道内的细菌，这可能使它们对抗生素产生抗药性至少一年
- 让抗生素保持正常工作，只有在医生/护士建议时才服用抗生素

您应该在何时寻求帮助？

以下症状可能是严重感染的迹象，应立即进行评估：

联系您的全科医生或拨打**NHS 111**（英格兰），**NHS 24**（苏格兰拨打**111**），**NHS**直线电话（威尔士拨打**0845 4647**），或全科医生（NI）

颤抖、发冷和肌肉疼痛



感到非常头晕、昏昏欲睡或口齿不清



整天不排尿



体温高于**38°C**或低于**36°C**



呼吸困难



在肋骨下面的背部肾脏疼痛



尿液中有血



皮肤冰冷



症状开始变得更加严重，或者在开始使用抗生素后2天内没有开始改善。

相信您的直觉，如果您不确定症状是否紧急，请征求意见。